

العادات الغذائية

الفواكه أفضل خيار للوجبات الخفيفة في أثناء اليوم

استبدل المشروبات الغازية والسكرية بالماء

اقرأ المعلومات الغذائية جيِّدًا قبل شراء أي منتج غذائي



العادات الغذائية

استبدل الدهون المهدرجة والمشبعة بالزيوت غير مشبعة

احرص على تناول الحبوب الكاملة كاستبدال الرز الأبيض بالرز البني